

HAMAL HOR_MO-1

Hor_more gidra basak' tayom khonge apnar ar kukhiren gidra wak' hor_mo jok'ton la git' bises ka mi hora ehop' ja_rur_kana. Noa jok'ton ka mi reak' asol do hoyok' kana jom n'u reak' hewa. Noa oktere (Susomo) soman jomak' jom-n'u jarur_a.

Tobe joto hor_ak' hor_mo ha.t.tin'ko jeleka juda. juda.gea, Onate hamal hor_mo se hor_more gidra basalen khan noa bisoete mit' dhao apanar se nijren D.aktar sa~ote mon'j sopolha se katha ror. reak' jarur. menak'a.

Noa oktere cet' lekan jomak'-n'uiak' ko ja_rur_a ona la git' mit' Maejiu koren D.aktar Israt Jahan meneda latarre n'um uduk'en jomak'ko jom-n'ui ja_rur_a:

PHOLIC ACID

Hamal hor_mo reak' pa_hil 13 hapta re Folic Acid a.d.i ba_r.ti ja_rur_a. Foloc Acid do ho'ok' kana mit' lekan Bhit.amin B. Pa_hil thor_a haptare tinre lac'ren bhut.ak' gidra nost.ok' reak' jhuki tahena unre sut.hik lekate Folic Acid hatao se n'am do amdaj 70% komok'' kana Onate nia oktere D.aktarak' solha lekate sut.hik dharate folic Acid n'am babotre onkan jomak' do di hilok' reak' jom-n'ure dohoe ja_rur_a, jeleka: Bele,Badam, Bhut. dal, Ma.sri dal, komla nimu emanteak'

AIRON

Abo disomren Maejiu koak' hor_more Airon reak' okulan. do a.d.i ba_r.tige n'elogok' akan, ar ona do d.her kaete do ato or.ak' korege n'elok' kana. Airon reak' noa okula.n do hor_moren gidra. t.hen O'gen do t.hik leka ban' set.erok' kana. Ona ia.te lac'ren gidra. do a.d.i napaete bae hara dar.eak'a ar ja~ha~tis do somoe a.uri rege se gidra a.uri pura.uk' regeye janam dar.eak'a. Onate noa oktere okakore airon menaky onkanak' jomak' jeleka:Palon ar.ak',sim

jel,Bhut., Khijur,kaera emanteak' dinhilok' reak' jom-n'uiak' dohoe ja.rur.a. Disa dohoe ja.rur.a ar.ak' sakam kore do joto khon bhage airon do n'amok'a. Ona chad.a ho~ hor.more airon ba.r.tiy la.git' bhit.amin B menak' onkan jomak' jemon: nimu, komla nimu, amloki, a.n'gur,apel emanteak' jom ja.rur.a.

ZINK

Hor.mo reak' kos se ka.t.ic hor.mo ha.t.in' benaok're zink do a.d.i ja.rur.a. Mit.t.en hamal hor.mo maejiu la.git' dina.m din 11 ml zink reak' ja.rur. menak'a. Onate nia oktere D.aktarak' solha lekate zink tablet. jom reak' ja.rur. menak'a.

CALCIUM

Hamal hor.mo okte lac're gidra.wak' jan' ar d.at.a benaok're calcium do a.d.i ja.rur.a. Gogo hor.more calcium reak' okula.n hoelen khan gogo hor.mo reak' jan' khonak' gidra. la.git' calcium do purunok' kana ar onkate gogowak'' hor.mo reak' ho~ calcium okulanok'a ar onkate a.d.i muskil hoe dar.eak'a. Onate Gogola.git' nia oktere calcium n'amok' onkan jomak' jeleka:Toa, dahe, sakam kopi, d.her.os,ka.t.ic' hako,palon ar.ak',loam,bele, emanteak' jomak' a.d.i a.d.i ja.rur.a. Noa okte calcium sirja.u la.git'te bhit.amin D ja.rur.a onate mit.'t.en gogo se maejiu dina.m setak're komse kom 10-15 minit. seton're bhija.u ocoe hoyok'a. Haml hor.mo oktere D.aktarak' solha lekate 3 cando calcium jomak' sa~o sa~ote 1000 ml calcium ran jom ja.rur.a.

OMEGA-3 FATTY ACID

Omega-3 fatty acid do gidra.wak' haraburuk' ar snayu tontro se dik'sa. dar.e benaok're a.d.i gor.oe emok'a. Gidra. hor.more hec'en khonge Omega fatty acid judie n'am lekhan gidra. pa.r.ia.re a.d.i mon'j me~t' reak' sapha n'en'el dar.e ar ror. dar.eak' reak' dar.e do axdxi monyj ar napaetege benaok' taea. Onate noa oktere fatty acid n'amok'kan jomak' sa~o sa~ote D.aktarak' solha lekate jomak'ko hatao jom

ja.rur.a, Ona chad.a ho~ gidra. hor.more hec'en tayom 3 candore Vit.amin A D C takenkan jomak'ko jom a.d.i ja.rur.a.

Prot.in Jomak'ko

Nia. oktere Gogowak' amdaj 70-100 gram prot.in jomak' a.d.i ja.rur.a, Onate prot.in jomak' metak'me: Bele,jel, Hako ar da.l emanteak' jom ja.rur.a.

A~s menak' ak' jomal'ko:

Noa oktere t.and.ite kosak' do a.d.i sa.ri.ak' katha kana, Onate noako muskilanak' khon aosanok' la.git' jemon: arak' caole,but.,ha.ria.r. mot.or,jond.ra, ar.ak' sakam eman jom hoyok'a. Ona chad.a ho~ hamal hor.mo oktere a.d.i ba.r.ti ba.r.ti dak' n'ui ja.rur.a.

Cet' cet'ko baron se ban' jom ja.rur.a:

Hamal hor.mo oktere mon'j taken la.git' okako njomak' jom ja.rur.a, onkage okako jomak' baron se ban' jom ja.rur.a ona ho~ bad.ae taken ja.rur.a.

- Hamal hor.mo oktere ca se kophi do a.d.i kom n'ui ja.rur.a, ente noa ko a.d.i ba.r.ti n'u lekhan hor.moren gidra. ba.r.ic' dar.eak'a.
- Noa oktere Jalapuriren hako jom do baron gea, ente nook jalapuriren hako redo a.di ba.r.ti parod menak'a ar onatela.c'ren gidra.wak' bohok' hatan' reak' gor.honre badhae hoe oco dar.eak'a.
- Noa oktere adha teke bele jom do ekalte barongea,noa okte mon'jte ban' isin jomak'ko jomlekhan hor.moren ja.li gidrawak' kuskil se ba.r.ic' ho~e ba.r.ic' dar.eak'a. Onate noa oktere sanam lekanak' ar.ak' sakam se joto lekan jomak' ko a.d.i a.d.i mon'jte isin kate jom ja.rur.a.

NB: Mon'jte taken la.git'te jaoge cando cando D.aktarak' solha hatao do a.d.o a.d.i ge ja.rur.a.